သူနာပြုပညာအခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှုလမ်းညွှန်

နိဒါန်း

ဤစာအုပ်သည် သူနာပြုလုပ်ငန်းတွင် အခြေခံအကျဆုံးနှင့် လက်တွေ့အသုံးဝင်ဆုံးသော အကြောင်းအရာများကို စနစ်တကျစုစည်းတင်ပြထားပါသည်။ ကျောင်းသားများ၊ သူနာပြုအလုပ်သင်များအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

အပိုင်း (၁) သူနာပြုစုခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

သူနာပြုစုခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်များမှာ-

၁. **လူနာ၏ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ခြင်း** - ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း

၂. **ရောဂါမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီခြင်း** - ဆေးဝါးကုသမှုနှင့် လူနာပြုစုမှုများဆောင်ရွက်ခြင်း

၃. **ဝေဒနာသက်သာစေခြင်း** - နာကျင်မှုကိုလျော့ချပေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်သာမှုပေးခြင်း

၄. **လူနာ၏ဂုဏ်သိက္ခာကိုထိန်းသိမ်းခြင်း** - လူနာတစ်ဦးချင်းစီ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေး၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလေးစားခြင်း

၅. **သေချင်သောသူများအတွက် နှစ်သိမ့်မှုပေးခြင်း** - ဘဝနောက်ဆုံးအချိန်တွင် ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာနေထိုင်နိုင်ရန် ကူညီခြင်း

အပိုင်း (၂) Pharmacology (ဆေးဝါးဗေဒ အပိုင်း)

OTC / POM / CD ဆေးဝါးအမျိုးအစားများ

အမျိုးအစား	အဓိပ္ပါယ်	ဥပမာ
OTC (Over The Counter)	ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မလိုဘဲ ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်သောဆေးများ	အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (Paracetamol)၊ အာစီးကိုက်ဆေး
POM (Prescription Only Medicine)	ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ ဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်သောဆေးများ	Antibiotics၊ သွေးတိုးဆေး၊ ဆီးချိုဆေး
CD (Controlled Drug)	ဥပဒေအရ ထိန်းချုပ်ထားသော ဆေးဝါးများ (စွဲလမ်းစေနိုင်သော)	Morphine၊ Pethidine၊ Diazepam

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် အတိုကောက်များနှင့် သဘောတရားများ

အတိုကောက်	အဓိပ္ပါယ်	မူရင်းစကားလုံး
AC	အစာမစားမီ	Ante Cibum
PC	အစာစားပြီး	Post Cibum
BD	တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်	Bis in Die
TDS/TID	တစ်နေ့သုံးကြိမ်	Ter Die Sumendum
QDS/QID	တစ်နေ့လေးကြိမ်	Quater in Die
PRN	လိုအပ်မှသာ	Pro Re Nata
STAT	ချက်ချင်း	Statim
OD	တစ်နေ့တစ်ကြိမ်	Omne in Die
HS	အိပ်ရာမဝင်မီ	Hora Somni

IM	ကြွက်သားထဲထိုး	Intramuscular
IV	သွေးပြန်ကြောထဲထိုး	Intravenous
SC/SQ	အရေပြားအောက်ထိုး	Subcutaneous
PO	ပါးစပ်ဖြင့်	Per Oral
NPO	ပါးစပ်မှဘာမှမကျွေးရ	Nil Per Os
PR	စအိုမှထည့်	Per Rectum
SL	လျှာအောက်ထည့်	Sublingual

Dosage (ဆေးအချိန်အဆ)

ဆေးပမာဏတွက်ချက်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်-

၁. **လူနာ၏ ကိုယ်အလေးချိန်** - ကလေးများတွင် အထူးအရေးကြီး (များသောအားဖြင့် mg/kg ဖြင့်တွက်ချက်)

၂. **အသက်အရွယ်** - သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကလေးများတွင် ဆေးပမာဏပြောင်းလဲရန် လိုအပ်

၃. **ကျောက်ကပ်နှင့် အသည်းလုပ်ဆောင်ချက်** - ဆေးဝါးစွန့်ထုတ်မှုကို သက်ရောက်မှုရှိ

၄. **ဆေးဝါး၏ ပုံစံ** - ဆေးပြား၊ ဆေးရည်၊ ထိုးဆေး စသည်ဖြင့် ကွဲပြား

၅. **ရောဂါအခြေအနေ** - ပြင်းထန်မှုပေါ်မူတည်၍ ပမာဏပြောင်းလဲနိုင်

ဆေးဝါးနှင့်သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများ

- **ဆေးဝါးသိမ်းဆည်းခြင်း** - အလင်းရောင်မှကာကွယ်ခြင်း၊ အပူချိန်သင့်တော်စွာထားခြင်း (များသောအားဖြင့် ၁၅-၃၀°C)
- **ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်း** - အချိန်မှန်မှန်သောက်ရန်၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်ရန်
- **ဆေးဝါးသက်တမ်း** - သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို အမြဲစစ်ဆေးရန်

- **ဆေးဝါးဓါတ်ပြုမှု** - အချင်းချင်းဓါတ်ပြုနိုင်သောဆေးများကို သတိပြုရန်

အပိုင်း (၃) Basic of Nursing (သူနာပြုအခြေခံအပိုင်း)

BP (Blood Pressure) သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းနည်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ-

- သွေးပေါင်ချိန်စက် (Sphygmomanometer)
- နားကြပ် (Stethoscope)

တိုင်းတာနည်းအဆင့်များ-

၁. လူနာအား အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်ခန့် အနားယူစေပါ (ထိုင်၍ဖြစ်စေ၊ လှဲ၍ဖြစ်စေ)

၂. လက်မောင်းကို နှလုံးအဆင့်တွင် ထားပါ

၃. သွေးပေါင်ချိန်စက်၏ cuff ကို လက်မောင်းတွင် ခြုံပါ (အနားသတ်မှတ် အမှတ်အသားအတိုင်း)

၄. stethoscope ကို brachial artery ပေါ်တွင် တည်ပါ

၅. cuff ကို ဖိအားပေးပြီး လေထုတ်ကာ သွေးခုန်သံကိုနားထောင်ပါ

၆. **Systolic BP** - ပထမဆုံးကြားရသော သွေးခုန်သံ (အထက်နံပါတ်)
၇. **Diastolic BP** - နောက်ဆုံးကြားရသော သွေးခုန်သံ (အောက်နံပါတ်)

သတိပြုရန်- ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန် ≈ 120/80 mmHg

PR (Pulse Rate) သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းခြင်း

တိုင်းတာနိုင်သောနေရာများ-

- Radial (လက်ကောက်ဝတ်)
- Carotid (လည်ပင်း)
- Temporal (နားဘေး)

- Femoral (ပေါင်ခြံ)
- Pedal (ခြေကျင်းဝတ်)

တိုင်းတာနည်း-

၁. လူနာအား ၅ မိနစ်ခန့် အနားယူစေပါ
၂. လက်ချောင်း ၂ ချောင်းဖြင့် သွေးခုန်နေသောနေရာကို ဖိပါ
၃. ၁ မိနစ်အတွင်း သွေးခုန်အရေအတွက်ကို ရေတွက်ပါ
၄. သွေးခုန်နှုန်း၊ အားအပြည့်/အားနည်းမှု၊ စည်းချက်မှန်မှန်ရှိမရှိကို မှတ်သားပါ

ပုံမှန်သွေးခုန်နှုန်း-

- လူကြီး - 60-100 bpm
- ကလေး (၁-၁၀ နှစ်) - 70-120 bpm
- မွေးကင်းစ - 100-160 bpm

Temperature (အပူချိန်တိုင်းခြင်း)

တိုင်းတာနည်းများ-

၁. **ချိုင်း (Axillary)** - သာမိုမီတာကို ချိုင်းအောက်တွင်ထား၍ ၃-၅ မိနစ် (ဘေးကင်းဆုံးနှင့် အသုံးအများဆုံး)

၂. **ပါးစပ် (Oral)** - လျှာအောက်တွင်ထား၍ ၂-၃ မိနစ်

၃. **စအို (Rectal)** - စအိုထဲသို့ထည့်၍ ၁-၂ မိနစ် (အမှန်ကန်ဆုံး)

၄. **နား (Tympanic)** - နားအတွင်းပိုင်းမှတိုင်း (အမြန်ဆုံး)

ပုံမှန်အပူချိန်-

- ချိုင်း - 36.5°C - 37.0°C
- ပါးစပ် - 36.8°C - 37.3°C

- စအို - 37.0°C - 37.5°C

အဖျားရောဂါ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်-

- အဖျားပျော့ - 37.5°C - 38.0°C
- အဖျားတန်း - 38.0°C - 39.0°C
- အဖျားပြင်း - 39.0°C - 40.0°C
- အဖျားကြီး - 40.0°C အထက်

DM (Diabetes Mellitus) ဆီးချိုသွေးချိုစစ်ဆေးခြင်း

လိုအပ်သောပစ္စည်းများ-

- သွေးချိုတိုင်းစက် (Glucometer)
- Test strip
- Lancet (အပ်သေး)
- အရက်သန့် (Alcohol swab)
- ဝါဂွမ်း

စစ်ဆေးနည်းအဆင့်များ-

၁. လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်ဆေးပါ

၂. အရက်သန့်ဖြင့် သွေးယူမည့်နေရာကို သန့်စင်ပါ (များသောအားဖြင့် လက်ချောင်းထိပ်)

၃. Lancet ဖြင့် ထိုးဖောက်ပါ

၄. သွေးတစ်စက်ကို test strip ပေါ်သို့တင်ပါ

၅. Glucometer တွင် ပြသသော ရလဒ်ကိုဖတ်ပါ

သွေးချိုအဆင့် သတ်မှတ်ချက်-

အခြေအနေ	Fasting (အစာမစားမီ)	Random/Post-meal
ပုံမှန်	< 100 mg/dL	< 140 mg/dL
Pre-diabetes	100-125 mg/dL	140-199 mg/dL
Diabetes	≥ 126 mg/dL	≥ 200 mg/dL

SpO2 (အောက်ဆီဂျင်တိုင်းတာခြင်း)

Pulse Oximeter အသုံးပြုနည်း-

၁. Pulse oximeter ကို လက်ချောင်း (များသောအားဖြင့် လက်ညှိုး သို့မဟုတ် လက်မခံတွင်) တပ်ပါ

၂. စက်ကိုဖွင့်ပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ်စောင့်ပါ

၃. SpO2 ရာခိုင်နှုန်းနှင့် Pulse Rate ကိုဖတ်ပါ

ပုံမှန်တန်ဖိုး- 95% - 100% (အဆုတ်ရောဂါရှိသူများတွင် 90% ကျော်လျှင်လက်ခံနိုင်)

သတိပြုရန်-

- လက်သည်းဆိုးဆေးကြောင့် ရလဒ်မှားနိုင်
- လက်ချောင်းအေးနေပါက ရလဒ်မှားနိုင်
- လှုပ်ရှားမှုများနေပါက ရလဒ်မှားနိုင်

အပိုင်း (၄) IM/IV Injections (ဆေးဝါးထိုးနှံခြင်းအပိုင်း)

ထိုးဆေးအမျိုးအစားများ

၁. IM (Intramuscular Injection) - ကြွက်သားထဲထိုးခြင်း

ထိုးနိုင်သောနေရာများ-

- **Deltoid** - ပခုံးကြွက်သား (သေးငယ်သောဆေးပမာဏ - ၂ mL အထိ)

- **Gluteal (Dorsogluteal)** - တင်ပါးကြွက်သား (၅ mL အထိ)
- **Ventrogluteal** - တင်ပါးဘေးကြွက်သား (အသုံးအများဆုံးနှင့် အန္တရာယ်အနည်းဆုံး)
- **Vastus Lateralis** - ပေါင်ဘေးကြွက်သား (ကလေးများတွင်အသုံးများ)

ထိုးသွင်းနည်း-

- အပ်ကို 90° ထောင့်ချိုးဖြင့်ထိုး
- Aspiration လုပ်ပါ (သွေးမပါစေရန်)
- ဆေးကို ဖြည်းညှင်းစွာထိုးသွင်းပါ

၂. IV (Intravenous Injection) - သွေးပြန်ကြောထဲထိုးခြင်း

ထိုးနှိုင်သောနေရာများ-

- Antecubital fossa (တံတောင်ဆစ်အတွင်းပိုင်း)
- Forearm veins
- Dorsal hand veins
- Cephalic/Basilic veins

ထိုးသွင်းနည်း-

- အပ်ကို 15-30° ထောင့်ချိုးဖြင့်ထိုး
- သွေးပြန်ကျလာသည်ကိုတွေ့ရန်
- ဆေးကို ဖြည်းညှင်းစွာထိုးသွင်းပါ

၃. SC (Subcutaneous) - အရေပြားအောက်ထိုးခြင်း

ထိုးနှိုင်သောနေရာများ-

- ဗိုက်ပေါ် (များသောအားဖြင့် ချက်နားတစ်ဝိုက်)
- ပေါင်ရှေ့ပိုင်း

- လက်မောင်းနောက်ပိုင်း

ထိုးသွင်းနည်း-

- အပ်ကို 45° ထောင့်ချိုးဖြင့်ထိုး
- ဆေးပမာဏများသောအားဖြင့် ၁ mL အောက်

၄. ID (Intradermal) - အရေပြားအထပ်ထဲထိုးခြင်း

အသုံးပြုပုံ-

- TB စစ်ဆေးခြင်း (Mantoux test)
- ဓါတ်မတည့်မှုစစ်ဆေးခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ထိုးသွင်းနည်း-

- အပ်ကို 10-15° ထောင့်ချိုးဖြင့်ထိုး
- အရေပြားပေါ်တွင် အိတ်ငယ်လေးပေါ်လာသည်

Injection ထိုးဆေးဝါးများ၏ ဗဟုသုတများ

Indication (ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်း)

- ရောဂါလက္ခဏာများကို ကုသရန်
- ရောဂါကာကွယ်ရန်
- နာကျင်မှုသက်သာစေရန်
- ခွဲစိတ်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ရန်

Contraindication (ဆေးဝါးအသုံးပြုရန်မသင့်သောသူများ)

- ဆေးဝါးနှင့် ဓါတ်မတည့်သူများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် (အချို့ဆေးများ)
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးနေသူ (ဆေးစွန့်ထုတ်မှုနည်းသူ)
- အသည်းပျက်စီးနေသူ

Side Effects (ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ)

- အနည်းငယ်နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း
- အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း
- ဓါတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်း (အဖုထွက်၊ အသက်ရှူကျပ်)
- အသည်းအင်ဇိုင်းများမြင့်တက်ခြင်း

Generic Name / Brand Name ခွဲခြားခြင်း

- **Generic Name** - ဆေး၏ သိပ္ပံအမည် (ဥပမာ - Paracetamol)
- **Brand Name** - ထုတ်လုပ်သူပေးသော အမည် (ဥပမာ - Panadol)

ဆေးထိုးသွင်းခြင်းမှန်ကန်သောပုံစံ

- မှန်ကန်သော ထိုးနေရာကိုရွေးချယ်ပါ
- မှန်ကန်သော အပ် (Gauge) ကိုရွေးချယ်ပါ
- မှန်ကန်သော ထိုးနည်းစနစ်ကိုသုံးပါ
- ဆေးဝါးပမာဏကို အတိအကျတွက်ချက်ပါ

B/N No / MFG Date / Expired Date ကြည့်နည်း

- **B/N No (Batch Number)** - ထုတ်လုပ်မှုအသုတ်နံပါတ် (ပြဿနာရှိပါက ပြန်လည်ခေါ်ယူရန်)
- **MFG Date (Manufacturing Date)** - ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ

- **Expired Date** - သုံးစွဲရန်နောက်ဆုံးရက်စွဲ (သက်တမ်းကုန်ဆုံးပါက မသုံးရ)

ထိုးဆေးအုပ်စုများအလိုက် ဗဟုသုတများ

၁. Antibiotics Injections (ပိုးသတ်ဆေးဝါးထိုးဆေးများ)

ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်းကို ကုသရန် အသုံးပြုသည်။

ဥပမာများ-

- **Ceftriaxone** - အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း
- **Gentamicin** - ပြင်းထန်သောဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း
- **Penicillin G** - လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း
- **Metronidazole** - အနာပေါက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပိုးဝင်ခြင်း

သတိပြုရန်- Penicillin ဓါတ်မတည့်သူများအား မပေးရ။ ဆေးသုံးစွဲခါစတွင် ဓါတ်မတည့်မှုကို အထူးသတိပြုရန်။

၂. Analgesic Injections (အကိုက်အခဲပျောက်ထိုးဆေးများ)

နာကျင်မှုကို သက်သာစေရန် အသုံးပြုသည်။

ဥပမာများ-

- **Pethidine** - ပြင်းထန်သောနာကျင်မှု (ထိန်းချုပ်ဆေး)
- **Tramadol** - အလယ်အလတ်နာကျင်မှု
- **Morphine** - အလွန်ပြင်းထန်သောနာကျင်မှု (ထိန်းချုပ်ဆေး)
- **Ketorolac** - ခွဲစိတ်ပြီးနာကျင်မှု

သတိပြုရန်- စွဲလမ်းစေနိုင်သောဆေးများကို သတိထားသုံးစွဲရန်။

၃. Gastrointestinal Injections (အစာအိမ်ရောဂါထိုးဆေးများ)

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ကုသရန်။

ဥပမာများ-

- **Ondansetron** - ပျို့အန်ခြင်းသက်သာစေရန်
- **Metoclopramide** - အစာခြေစနစ်ကောင်းမွန်စေရန်
- **Pantoprazole** - အစာအိမ်အနာကိုကုသရန်
- **Hyoscine** - အူကြွက်တက်ခြင်းသက်သာစေရန်

၄. Allergic Reactions Injections (ဓါတ်မတည့်ခြင်းထိုးဆေးများ)

ဥပမာများ-

- **Adrenaline (Epinephrine)** - ပြင်းထန်သောဓါတ်မတည့်မှုအတွက် (အရေးပေါ်သုံး)
- **Chlorpheniramine** - ဓါတ်မတည့်မှုလက္ခဏာများသက်သာစေရန်
- **Hydrocortisone** - ဓါတ်မတည့်မှုရောင်ရမ်းမှုကိုလျော့ချရန်

၅. Vertigo & Vomiting Injections (မူးဝေခြင်းနှင့် ပျို့အန်ခြင်းထိုးဆေးများ)

ဥပမာများ-

- **Dimenhydrinate** - မူးဝေခြင်းသက်သာစေရန်
- **Prochlorperazine** - ပြင်းထန်သောမူးဝေခြင်းနှင့် အန်ခြင်း

၆. B1, B6, B12 Compound Injections (ဗီတာမင်များပေါင်းစပ်ထားသောထိုးဆေးများ)

အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းများအတွက် အသုံးပြုသည်။

အာနိသင်-

- Vitamin B1 (Thiamine) - အာရုံကြောလုပ်ဆောင်ချက်ကောင်းမွန်စေရန်
- Vitamin B6 (Pyridoxine) - ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောစနစ်အတွက်

- Vitamin B12 (Cyanocobalamin) - သွေးနီဥထုတ်လုပ်ရန်၊ အာရုံကြောကျန်းမာရေးအတွက်

၇. Multivitamin & Aminoacid Injections (အားဆေးအုပ်စုထိုးဆေးများ)

ခန္ဓာကိုယ်အားနည်းနေသူများ၊ ခွဲစိတ်ပြီးကာလများတွင် အသုံးပြုသည်။

ပါဝင်သောအာဟာရများ-

- ဗီတာမင် A, C, D, E, K
- B-complex vitamins
- အမိုင်နိုအက်ဆစ်များ
- သတ္တုဓါတ်များ (Zinc, Selenium, Copper)

၈. Emergency Injections (အရေးပေါ်သုံးထိုးဆေးများ)

ဥပမာများ-

- **Adrenaline** - နှလုံးရပ်ခြင်း၊ ဓါတ်မတည့်မှုပြင်းထန်ခြင်း
- **Atropine** - နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးခြင်း
- **Naloxone** - မူးယစ်ဆေးဝါးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကိုပြောင်းပြန်လှန်ရန်
- **Dextrose 50%** - သွေးချိုကျဆင်းခြင်း
- **Lorazepam/Diazepam** - တက်ခြင်းကိုထိန်းရန်

၉. Glucose & Drip Infusion များ

အမျိုးအစားများ-

- **Dextrose 5% (D5W)** - ရေဓါတ်ဖြည့်ရန်
- **Dextrose 10%, 25%, 50%** - သွေးချိုမြှင့်ရန်
- **Normal Saline (0.9% NaCl)** - ရေဓါတ်နှင့် ဆားဓါတ်ဖြည့်ရန်

- **Dextrose Saline (D/S)** - သကြားနှင့်ဆားဓါတ်ဖြည့်ရန်
- **Ringer's Lactate** - ရေဓါတ်နှင့် အီလက်ထရိုလိုက်ဖြည့်ရန်

အပိုင်း (၅) Dressing (Wound Care) ဒဏ်ရာဆေးထည့်ခြင်း

အခြေခံအနာဆေးထည့်ခြင်းနည်းစနစ်

၁. လက်ကိုသေချာဆေးပါ
၂. သန့်ရှင်းသောလက်အိတ်ဝတ်ပါ
၃. အနာဟောင်းပတ်တီးကို ဖယ်ရှားပါ
၄. အနာကို သန့်ရှင်းစေရန် ဆေးရည်များဖြင့် ဆေးကြောပါ
၅. အနာကို သေချာခြောက်အောင်သုတ်ပါ
၆. လိုအပ်ပါက ဆေးဝါးလိမ်းပါ
၇. ပတ်တီးသစ်ဖြင့် အုပ်ပါ

Methylated Spirit (အရက်ပျံ) အသုံးပြုခြင်း

အသုံးပြုပုံ-

- ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုသည်
- ထိုးဆေးမထိုးမီ အရေပြားကိုသန့်ရှင်းစေရန်
- မျက်နှာပြင်ပေါ် ရှိ ပိုးမွှားများကိုသတ်ရန်

သတိပြုရန်- ဒဏ်ရာပွင့်ပေါ်တွင် တိုက်ရိုက်မလိမ်းရ (နာကျင်စေနိုင်သည်)

Hydrogen Peroxide (ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုက်) အသုံးပြုခြင်း

အသုံးပြုပုံ-

- အနာကိုသန့်ရှင်းစေရန်
- သွေးခဲများကိုဖယ်ရှားရန်

- အနာထဲရှိ ဘက်တီးရီးယားများကိုသတ်ရန်

သတိပြုရန်- အနာကိုသန့်ရှင်းရန်သုံးသော်လည်း တစ်သျူးများကိုလည်းပျက်စီးစေနိုင်သဖြင့် သတိထားသုံးစွဲရန်

Eusol (ယူဆော) အသုံးပြုခြင်း

အသုံးပြုပုံ-

- အနာများကိုသန့်ရှင်းစေရန်
- အနာများမှ အနံ့ဆိုးများကိုဖယ်ရှားရန်
- ပြည်တည်နာများကိုသန့်ရှင်းစေရန်

သတိပြုရန်- အရေပြားယားယံစေနိုင်သဖြင့် သတိထားသုံးစွဲရန်

Betadine Solution အသုံးပြုခြင်း

အသုံးပြုပုံ-

- ပိုးသတ်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုသည်
- အနာကိုသန့်ရှင်းစေရန်
- ခွဲစိတ်မှုမပြုမီ အရေပြားကိုသန့်ရှင်းစေရန်
- မီးလောင်ဒဏ်ရာများကိုကုသရန်

အားသာချက်များ-

- ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ မှိုပိုးများကိုသတ်နိုင်သည်
- အရေပြားကို ယားယံမှုနည်းပါသည်
- ကြာရှည်စွာအာနိသင်ရှိသည်

အပိုင်း (၆) Fracture Care (အရိုးကျိုးလူနာအားပြုစုခြင်း)

အရိုးကျိုးခြင်း၏လက္ခဏာများ

- နာကျင်ခြင်း
- ရောင်ရမ်းခြင်း
- ပုံပျက်ခြင်း
- ထိမိပါက အရိုးလှုပ်ရှားသံကြားရခြင်း
- လှုပ်ရှားမရခြင်း

ပြုစုနည်း

၁. **မလှုပ်ရှားစေရန်** - ဒဏ်ရာရထားသောနေရာကို မလှုပ်ရှားစေဘဲ ထိန်းထားပါ

၂. **ရောင်ရမ်းမှုလျှော့ချရန်** - ရေခဲအိတ်ကပ်ပေးပါ (၁၅-၂၀ မိနစ်၊ တစ်နေ့အကြိမ်ပေါင်းများစွာ)

၃. **သွေးလည်ပတ်မှုစစ်ဆေးရန်** - ခြေလက်အင်္ဂါများ သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမကောင်းစစ်ဆေးပါ (အရောင်၊ အပူချိန်၊ သွေးခုန်နှုန်း)

၄. **အနေအထားကောင်းအောင်ထားရန်** - ခြေလက်ကို မြှင့်တင်ထားပေးပါ

၅. **နာကျင်မှုသက်သာစေရန်** - ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများပေးပါ

၆. **ဆေးရုံသို့ပို့ရန်** - အရိုးကျိုးသည်ဟုသံသယရှိပါက ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းပို့ပါ

အပိုင်း (၇) Burn Injury Care (မီးလောင်ဒဏ်ရာအားပြုစုခြင်း)

မီးလောင်ဒဏ်ရာအဆင့်များ

အဆင့်	အနာဖြစ်ပုံ	လက္ခဏာများ
First Degree	အရေပြားအပေါ်ယံလောင်ခြင်း	နီရဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း
Second Degree	အရေပြားအလွှာနှစ်လွှာလောင်ခြင်း	အရည်ကြည်ဖုများထွက်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာနာကျင်ခြင်း
Third Degree	အရေပြားအားလုံးလောင်ခြင်း	အဖြူရောင်/အနက်ရောင်ပြောင်းခြင်း၊ နာကျင်မှုမရှိခြင်း

ပြုစုနည်း

၁. **မီးလောင်ရပ်တန့်စေရန်** - လူနာကို ဘေးကင်းရာသို့ရွှေ့ပါ၊ မီးလောင်နေသောအဝတ်ကိုဖယ်ပါ

၂. **ရေအေးဖြင့်ဆေးကြောပါ** - မီးလောင်ထားသောနေရာကို ရေအေးဖြင့် ၁၀-၂၀ မိနစ်ခန့်ဆေးကြောပါ

၃. **ရေခဲကပ်ပေးပါ** - ရေခဲအိတ်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုသက်သာစေပါ

၄. **ပိုးဝင်ခြင်းကိုကာကွယ်ပါ** - Betadine ကဲ့သို့ပိုးသတ်ဆေးလိမ်းပြီး ပတ်တီးစည်းပါ

၅. **ရေခါတ်ဖြည့်ပေးပါ** - ရေများများတိုက်ပါ

၆. **ဆေးရုံသို့ပို့ရန်** - Second degree အထက်ဖြစ်ပါက ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းပို့ပါ

သတိပြုရန်- မီးလောင်ထားသောနေရာကို မလိမ်းကျံရ၊ အနာပေါက်များကိုမဖောက်ရ

အပိုင်း (၈) Oral Care (ခံတွင်းဆေးကြောခြင်း)

ခံတွင်းဆေးကြောခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

- ခံတွင်းကိုသန့်ရှင်းစေရန်
- ခံတွင်းအနံ့ဆိုးကိုကာကွယ်ရန်
- သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါများကိုကာကွယ်ရန်
- ပါးစပ်အတွင်းရှိဘက်တီးရီးယားများကိုလျော့ချရန်

ပြုစုနည်း

၁. ပစ္စည်းများပြင်ဆင်ပါ (သွားတိုက်တံ၊ သွားကြားထိုးတံ၊ ခံတွင်းဆေးရည်)

၂. လူနာအား ထိုင်ခိုင်းပါ (မရပါက ခေါင်းကိုတစ်ဖက်စောင်းထားပါ)

၃. သွားများကို သေချာတိုက်ပေးပါ

၄. ခံတွင်းဆေးရည်ဖြင့် ကျင်းပါ

၅. အိပ်ရာမဝင်မီနှင့် နိုးလာချိန်တွင် ဆောင်ရွက်ပါ

အပိုင်း (၉) Suppository (ဝမ်းချုံတောင်အသုံးပြုခြင်း)

အသုံးပြုရသည့်အခြေအနေများ

- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- ပါးစပ်ဖြင့်ဆေးမသောက်နိုင်သောအခါ
- ပျို့အန်နေသောအခါ
- ဆေးဝါးကို အူမှတဆင့်စုပ်ယူစေလိုသောအခါ

ထည့်သွင်းနည်း

၁. လက်ကိုသေချာဆေးပါ

၂. လက်အိတ်ဝတ်ပါ

၃. လူနာအား ဘယ်ဘက်တစ်ဖက်စောင်းအိပ်ခိုင်းပါ

၄. စအိုဝအနီးတွင် ဆီလိမ်းဆေးသုတ်ပါ

၅. ဆေးကို စအိုထဲသို့ ညင်သာစွာထည့်ပါ

၆. လူနာအား အနည်းဆုံး ၁၅-၃၀ မိနစ်ခန့် မအိမ်သာမသွားစေရန် ပြောပါ

အပိုင်း (၁၀) Drip Infusion (သွေးပြန်ကြောတွင်းဆေးဝါးအရည်ပေးခြင်း)

အသုံးပြုသော အရည်အမျိုးအစားများ

၁. D/W (Dextrose in Water)

- သကြားဓါတ်နှင့် ရေဓါတ်ဖြည့်ရန်
- များသောအားဖြင့် 5% သို့မဟုတ် 10% အာရုံစူးစိုက်မှု

၂. D/S (Dextrose Saline)

- သကြားဓါတ်၊ ဆားဓါတ်နှင့် ရေဓါတ်ဖြည့်ရန်
- အားနည်းနေသူများအတွက်

၃. N/S (Normal Saline - 0.9% NaCl)

- ဆားဓါတ်နှင့် ရေဓါတ်ဖြည့်ရန်
- သွေးဆုံးရှုံးမှုအတွက်
- ဆေးဝါးများဖျော်စပ်ရန်

၄. R/L (Ringer's Lactate)

- ရေဓါတ်၊ ဆားဓါတ်နှင့် အီလက်ထရိုလိုက်ဖြည့်ရန်
- အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့် ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးမှု

Drip တပ်ဆင်ခြင်းနည်းလမ်း

၁. လက်ကိုဆေးပါ၊ လက်အိတ်ဝတ်ပါ

၂. ဆေးအရည်အိတ်ကို ဆေးဘောင်တွင်ချိတ်ပါ

၃. IV line အတွင်းရှိလေပူများကိုဖယ်ရှားပါ

၄. သင့်တော်သော သွေးပြန်ကြောကိုရွေးပါ

၅. အပ်ထိုးသွင်းပါ (၁၅-၃၀° ထောင့်ချိုး)

၆. သွေးပြန်ကျလာသည်ကိုစစ်ဆေးပါ

၇. အပ်ကိုတပ်ဆင်ပြီး အရည်ကိုစီးဆင်းစေပါ

၈. အရည်စီးနှုန်းကိုသတ်မှတ်ပါ (ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း)

၉. သွေးပြန်ကြောအတွင်းသွင်းထားသောနေရာကို ပတ်တီးစည်းပါ

သတိပြုရန်

- ဆေးအရည်အိတ်ကို သေချာစစ်ဆေးပါ (သက်တမ်း၊ အရောင်ပြောင်းမှု၊ အရည်ကြည်မှု)
- Drip နေရာကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ (ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းရှိမရှိ)
- အရည်စီးနှုန်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ
- IV site ကို ပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် သေချာထိန်းသိမ်းပါ

အပိုင်း (၁၁) Hand Hygiene (လက်ဆေးကြောခြင်း)

လက်ဆေးကြောရမည့်အချိန်များ

- လူနာမထိတွေ့မီနှင့် ထိတွေ့ပြီး
- ပစ္စည်းများမကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီး
- အိမ်သာသွားပြီး

- အစားအစာမစားမီ
- လက်အိတ်မဝတ်မီနှင့် ချွတ်ပြီး

လက်ဆေးကြောနည်းအဆင့် (၇ ဆင့်)

၁. လက်ဖဝါးချင်းပွတ်ပါ
၂. လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းကြားပွတ်ပါ
၃. လက်ချောင်းချင်းယှက်ပြီးပွတ်ပါ
၄. လက်ဖဝါးဖြင့် လက်ချောင်းများကိုပွတ်ပါ
၅. လက်မနှင့်လက်ကောက်ဝတ်ကိုပွတ်ပါ
၆. လက်သည်းအဆစ်များကိုပွတ်ပါ
၇. လက်ကောက်ဝတ်အထိ သေချာဆေးပါ

သတိပြုရန်

- ဆပ်ပြာဖြင့် အနည်းဆုံး ၄၀-၆၀ စက္ကန့်ခန့်ဆေးပါ
- အရက်ပါသော လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် ၂၀-၃၀ စက္ကန့်ခန့်ပွတ်ပါ
- လက်ကို သေချာခြောက်အောင်သုတ်ပါ

အပိုင်း (၁၂) Mask (နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်း)

နှာခေါင်းစည်းတပ်ရမည့်အချိန်များ

- ခွဲစိတ်ခန်းအတွင်း
- ကူးစက်ရောဂါရှိသောလူနာနှင့်ထိတွေ့သောအခါ
- ပိုးသတ်ဆေးများသုံးသောအခါ
- ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါကာလများတွင်

နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်နည်း

၁. လက်ကိုဆေးပါ

၂. နှာခေါင်းစည်းကို မျက်နှာပေါ်တွင်တပ်ပါ

၃. နှာခေါင်းပိုင်းရှိသတ္တုပြားကို နှာခေါင်းပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်းညှိပါ

၄. အောက်ပိုင်းကို မေးရိုးအောက်ထိဆွဲချပါ

၅. နှာခေါင်းစည်းကို လုံအောင်ညှိပါ

ဖယ်ရှားနည်း

- နားကြိုးများကိုသာထိပါ
- ရှေ့မျက်နှာပြင်ကိုမထိပါနှင့်
- စွန့်ပစ်သောအမှိုက်ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ
- ပြီးလျှင်လက်ကိုဆေးပါ

အပိုင်း (၁၃) Dry Heat (ရေနွေးအိတ်ကပ်ခြင်း)

ရည်ရွယ်ချက်

- နာကျင်မှုသက်သာစေရန်
- သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမွန်စေရန်
- ကြွက်သားများကိုဖြေလျှော့ပေးရန်

ပြုလုပ်နည်း

၁. ရေနွေးအိတ်ကို ရေနွေးနွေးဖြင့်ဖြည့်ပါ (မပူလွန်းစေရန်)

၂. အဖုံးကိုသေချာပိတ်ပါ

၃. အဝတ်ဖြင့်ထုပ်ပါ (အရေပြားနှင့်တိုက်ရိုက်မထိစေရန်)

၄. လူနာ၏နာကျင်နေသောနေရာတွင် ကပ်ပေးပါ

၅. ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့်ကပ်ထားပါ

သတိပြုရန်- အရေပြားအာရုံခံစားမှုနည်းသောလူနာများ၊ ဆီးချိုရောဂါရှင်များတွင် သတိထားပါ

အပိုင်း (၁၄) Ice Bag (ရေခဲအိတ်ကပ်ခြင်း)

ရည်ရွယ်ချက်

- ရောင်ရမ်းမှုကိုလျှော့ချရန်
- နာကျင်မှုကိုသက်သာစေရန်
- သွေးကြောကျဉ်းစေရန်
- အဖျားကျစေရန်

ပြုလုပ်နည်း

၁. ရေခဲအိတ်ထဲသို့ ရေခဲတုံးများထည့်ပါ

၂. အဖုံးကိုသေချာပိတ်ပါ

၃. အဝတ်ဖြင့်ထုပ်ပါ

၄. လူနာ၏ရောင်ရမ်းနေသော သို့မဟုတ် နာကျင်နေသောနေရာတွင်ကပ်ပါ

၅. ၁၅-၂၀ မိနစ်ခန့်ကပ်ထားပြီး အနည်းဆုံး ၁ နာရီခြားပါ

သတိပြုရန်- အရေပြားကိုတိုက်ရိုက်မထိစေရန်၊ ရေခဲကိုက်ခြင်းမဖြစ်စေရန် သတိထားပါ

အပိုင်း (၁၅) Eye Drop (မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း)

အသုံးပြုပုံ

၁. လက်ကိုဆေးပါ

၂. ဆေးပုလင်းကိုသေချာလှုပ်ပါ (လိုအပ်ပါက)

၃. လူနာ၏ခေါင်းကိုအနည်းငယ်စောင်းထားပါ (သို့မဟုတ် လှဲထားပါ)

၄. အောက်မျက်ခွံကို ညင်သာစွာဆွဲချပါ

၅. ဆေးတစ်စက်ကို မျက်လုံးထဲသို့ချပါ (မျက်လုံးမထိစေရန်)

၆. လူနာအား မျက်လုံးပိတ်ထားစေပြီး ညင်သာစွာမျက်လုံးလှည့်ခိုင်းပါ

၇. အတွင်းနားတွင် ဖိထားပေးပါ (နှာခေါင်းဘက်သို့ ဆေးမစီးဆင်းစေရန်)

သတိပြုရန်- ဆေးပုလင်းထိပ်ကို မျက်လုံးနှင့်မထိစေရန်

အပိုင်း (၁၆) Ear Drop (နားအစက်ချဆေးအသုံးပြုခြင်း)

အသုံးပြုပုံ

၁. လက်ကိုဆေးပါ

၂. ဆေးပုလင်းကို လက်ထဲတွင် အနည်းငယ်နွေးအောင်ထားပါ

၃. လူနာအား တစ်ဖက်စောင်းအိပ်ခိုင်းပါ (နားဆေးချမည့်ဘက်ကို အပေါ်သို့မျက်နှာမူစေရန်)

၄. နားရွက်ကို နောက်သို့ဆွဲပါ (ကလေးများတွင် အောက်သို့ဆွဲပါ)

၅. ဆေးတစ်စက်ကို နားထဲသို့ချပါ

၆. လူနာအား မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ထိုအနေအထားအတိုင်းထားပါ

သတိပြုရန်- ဆေးပုလင်းထိပ်ကို နားနှင့်မထိစေရန်

အပိုင်း (၁၇) Nasal Spray & Nasal Drop (နှာခေါင်းဖြန်းဆေးနှင့် အစက်ချဆေးအသုံးပြုခြင်း)

Nasal Spray အသုံးပြုပုံ

၁. နှာခေါင်းကိုရှင်းပါ

၂. ခေါင်းကိုအနည်းငယ်စောင်းထားပါ

၃. ဆေးဖြန်းပုလင်းကိုလှုပ်ပါ

၄. ဆေးကို နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ဖြန်းပါ

၅. ပါးစပ်ဖြင့်ရှူသွင်းပါ

Nasal Drop အသုံးပြုပုံ

၁. နှာခေါင်းကိုရှင်းပါ

၂. ခေါင်းကိုအနည်းငယ်စောင်းထားပါ

၃. ဆေးတစ်စက်ကိုချပါ

၄. မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ထိုအနေအထားအတိုင်းထားပါ

အပိုင်း (၁၈) Inhaler (ရှူဆေးအသုံးပြုခြင်း)

အသုံးပြုပုံ

၁. Inhaler ကိုသေချာလှုပ်ပါ

၂. အဆုတ်ထဲရှိလေကို ရှူထုတ်ပါ

၃. Inhaler ကို ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်ပါ (နှုတ်ခမ်းများကိုပိတ်ပါ)

၄. ဆေးဖြန်းချိန်တွင် ဖြည်းညှင်းစွာရှူသွင်းပါ

၅. ၅-၁၀ စက္ကန့်ခန့် အသက်ကိုထိန်းထားပါ

၆. ဖြည်းညှင်းစွာ အသက်ရှူထုတ်ပါ

၇. လိုအပ်ပါက ဒုတိယအကြိမ်ထပ်မံပြုလုပ်ပါ

သတိပြုရန်- ဆေးသုံးပြီးတိုင်း ပါးစပ်ကိုဆေးကြောပါ (Steroid ပါသောဆေးများအတွက်)

အပိုင်း (၁၉) Blood Transfusion (သွေးသွင်းခြင်း)

သွေးသွင်းရသည့်အကြောင်းရင်းများ

- သွေးအားနည်းခြင်း (ရောဂါကြောင့် သို့မဟုတ် သွေးဆုံးရှုံးမှုကြောင့်)
- သွေးထွက်လွန်ခြင်း
- ခွဲစိတ်မှုအတွင်း သွေးဆုံးရှုံးခြင်း
- သွေးရောဂါများ (Thalassemia၊ Hemophilia)

သွေးသွင်းခြင်းမပြုမီ စစ်ဆေးရမည့်အချက်များ

- သွေးအုပ်စုကိုက်ညီမှု (ABO & Rh)
- Cross-match test
- သွေးအိတ်၏ သက်တမ်း
- သွေးအိတ်၏ အရောင်၊ အညစ်အကြေးရှိမရှိ
- လူနာ၏ အထောက်အထားနှင့် သွေးအိတ်ပါ အချက်အလက်များကိုက်ညီမှု

သွေးသွင်းနည်းအဆင့်များ

၁. လူနာ၏ အခြေခံလက္ခဏာများကိုမှတ်သားပါ (BP, PR, Temp)

၂. IV line ကိုတပ်ဆင်ပါ (များသောအားဖြင့် 18G သို့မဟုတ် 20G အပ်)

၃. သွေးအိတ်ကို ဆေးဘောင်တွင်ချိတ်ပါ

၄. သွေးကို ဖြည်းညှင်းစွာစတင်သွင်းပါ (ပထမ ၁၅ မိနစ်တွင် နှေးနှေးသွင်းပါ)

၅. ပထမ ၁၅ မိနစ်တွင် လူနာကိုစောင့်ကြည့်ပါ (ဓါတ်မတည့်မှုဖြစ်နိုင်သောကြောင့်)

၆. သွေးသွင်းနှုန်းကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသတ်မှတ်ပါ

၇. သွေးသွင်းနေစဉ်အတွင်း လူနာ၏လက္ခဏာများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ

၈. သွေးသွင်းပြီးပါက လူနာ၏လက္ခဏာများကိုပြန်လည်စစ်ဆေးပါ

သွေးသွင်းခြင်းအတွက် သတိပြုရန်

- သွေးသွင်းခြင်းသည် ၂-၄ နာရီအတွင်း ပြီးစီးရမည်

- သွေးအိတ်တစ်လုံးတည်းကိုသာ သုံးရမည် (တစ်လုံးထက်ပို၍ မသွင်းရ)
- သွေးအိတ်ကိုအခြားဆေးဝါးများနှင့် ရောမသွင်းရ
- ဓါတ်မတည့်မှုလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ရန် (အဖုထွက်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း)

အပိုင်း (၂၀) Oxygen (O_2) အောက်ဆီဂျင်ပေးခြင်း

အောက်ဆီဂျင်ပေးရမည့်အခြေအနေများ

- အသက်ရှူမဝခြင်း
- SpO_2 90% အောက်ကျဆင်းခြင်း
- အဆုတ်ရောဂါများ (COPD, Asthma)
- နှလုံးရောဂါ
- ခွဲစိတ်ပြီးကာလ

အောက်ဆီဂျင်ပေးနည်းများ

၁. Nasal Cannula

- နှာခေါင်းပေါက်ထဲသို့ထည့်သွင်းသည်
- ၁-၆ L/min ထိပေးနိုင်သည်
- ပုံမှန်အသုံးအများဆုံး

၂. Face Mask

- ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကိုအုပ်ထားသည်
- ၆-၁၀ L/min ထိပေးနိုင်သည်
- အောက်ဆီဂျင်ပိုမိုလိုအပ်သောအခါ

၃. Non-rebreather Mask

- အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ 90% အထိပေးနိုင်သည်
- ၁၀-၁၅ L/min
- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်

၄. Venturi Mask

- အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို အတိအကျထိန်းချုပ်နိုင်သည်
- ၂၄-၅၀% အထိ
- COPD လူနာများအတွက်

သတိပြုရန်

- အောက်ဆီဂျင်ကို မီးနှင့်ဝေးဝေးထားပါ
- အရေပြားကိုယားယံမှုမဖြစ်စေရန် သေချာစစ်ဆေးပါ
- အောက်ဆီဂျင်ပမာဏကို လိုအပ်သလိုချိန်ညှိပါ
- လူနာ၏ SpO_2 ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ

အပိုင်း (၂၁) Enema (ဝမ်းချူခြင်း)

ဝမ်းချူရသည့်အကြောင်းရင်းများ

- ပြင်းထန်သောဝမ်းချုပ်ခြင်း
- ခွဲစိတ်မှုမပြုမီ အူများကိုသန့်ရှင်းစေရန်
- ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းမပြုမီ
- ဆေးဝါးများထည့်သွင်းရန်

ဝမ်းချူနည်းအဆင့်များ

၁. ပစ္စည်းများပြင်ဆင်ပါ (ဝမ်းချူပုလင်း၊ ပိုက်၊ ဆေးရည်)

၂. လူနာအား ဘယ်ဘက်တစ်ဖက်စောင်းအိပ်ခိုင်းပါ

၃. ဆေးရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ခန့်ထားပါ

၄. ပိုက်ထိပ်ကို ဆီလိမ်းဆေးသုတ်ပါ

၅. ပိုက်ကို စအိုထဲသို့ညင်သာစွာထည့်ပါ (၁၀-၁၂ စင်တီမီတာ)

၆. ဆေးရည်ကို ဖြည်းညှင်းစွာသွင်းပါ

၇. လူနာအား ၅-၁၀ မိနစ်ခန့် ထားပါ

၈. အိမ်သာသွားစေပါ

အပိုင်း (၂၂) Urinary Catheterisation (ဆီးပိုက်ထည့်ခြင်း)

ဆီးပိုက်ထည့်ရသည့်အကြောင်းရင်းများ

- ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း
- ဆီးသွားရခက်ခြင်း
- ဆီးပမာဏကို အတိအကျတိုင်းတာလိုခြင်း
- ခွဲစိတ်မှုအတွင်းနှင့် ပြီးကာလ

ဆီးပိုက်ထည့်နည်းအဆင့်များ

၁. လက်ကိုဆေးပါ၊ လက်အိတ်ဝတ်ပါ

၂. ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ဆီးလမ်းကြောင်းအဝကို သန့်ရှင်းစေပါ

၃. ပိုက်ထိပ်ကို ဆီလိမ်းဆေးသုတ်ပါ

၄. ပိုက်ကို ဆီးလမ်းကြောင်းထဲသို့ညင်သာစွာထည့်ပါ

၅. ဆီးစတင်စီးဆင်းလာသည်ကိုတွေ့ပါက ပိုက်ကို အနည်းငယ်ထပ်ထည့်ပါ

၆. ပူဖောင်းကိုဖောင်းကြွစေရန် ရေထည့်ပါ

၇. ပိုက်ကိုဆွဲ၍ နေရာကျအောင်ပြုလုပ်ပါ

၈. ဆီးအိတ်ကို ဆက်သွယ်ပါ

သတိပြုရန်

- ဆီးပိုက်ကို ပိုးဝင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် သေချာထိန်းသိမ်းပါ
- ဆီးအိတ်ကို ဆီးအိမ်အောက်တွင်ထားပါ
- ဆီးပမာဏကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှတ်သားပါ
- ဆီးအရောင်၊ အနံ့၊ အညစ်အကြေးရှိမရှိစစ်ဆေးပါ

အပိုင်း (၂၃) Nasogastric Tube (နှာခေါင်းပိုက်ထည့်သွင်းခြင်း)

NGT ထည့်ရသည့်အကြောင်းရင်းများ

- အစာမျိုရုခက်ခြင်း
- အစာအိမ်မှ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဆေးဝါးများပေးရန်
- အစာအိမ်အတွင်းပါဝင်ပစ္စည်းများကိုစုပ်ယူရန်
- အစာအိမ်ကိုသန့်ရှင်းစေရန်

NGT ထည့်နည်းအဆင့်များ

၁. ပစ္စည်းများပြင်ဆင်ပါ (NGT ပိုက်၊ ဆီလိမ်းဆေး၊ ကော်တိပ်)

၂. လူနာအား ထိုင်ခိုင်းပါ (မရပါက ဘယ်ဘက်တစ်ဖက်စောင်းအိပ်ခိုင်းပါ)

၃. ပိုက်ကို ဆီလိမ်းဆေးသုတ်ပါ

၄. ပိုက်ကို နှာခေါင်းပေါက်မှထည့်ပြီး လည်ချောင်းအတိုင်းဆင်းပါ

၅. လူနာအား ရေမျိုခိုင်းပါ (ပိုက်ကိုအစာအိမ်ထဲသို့ရောက်စေရန်)

၆. ပိုက်၏နေရာကိုစစ်ဆေးပါ (လေထိုးပြီး အသံနားထောင်ခြင်း)

၇. ပိုက်ကို နှာခေါင်းတွင်ကပ်ပါ

အပိုင်း (၂၄) Bleeding Control (သွေးထွက်ခြင်းကိုထိန်းချုပ်ခြင်း)

သွေးထွက်ခြင်းအမျိုးအစားများ

အမျိုးအစား	သွေးထွက်ပုံ	ပြင်းထန်မှု
Capillary	စီးကျလာသောသွေး	အပျော့စား
Venous	စီးဆင်းနေသောသွေး (အနက်ရောင်)	အလယ်အလတ်
Arterial	ပန်းထွက်နေသောသွေး (အနီရောင်)	ပြင်းထန်

သွေးထွက်ခြင်းကိုထိန်းချုပ်နည်း

၁. **ဖိအားပေးခြင်း** - သွေးထွက်နေသောနေရာကို သန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် ဖိထားပါ

၂. **မြှင့်တင်ခြင်း** - သွေးထွက်နေသောခြေလက်ကို နှလုံးအထက်သို့မြှင့်ပါ

၃. **သွေးကြောဖိခြင်း** - သွေးလာရာလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ဖိပါ

၄. **Tourniquet** - လက်မောင်း သို့မဟုတ် ခြေထောက်တွင် သွေးကြောဖိပတ်တီးစည်းပါ (အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်သာ)

အပိုင်း (၂၅) Patient Position (လူနာအနေအထားပုံစံများ)

၁. Supine Position (လှဲအိပ်ပုံစံ)

- ကျောမှောက်အိပ်ခြင်း
- ခွဲစိတ်ပြီးကာလ
- အနားယူချိန်

၂. Prone Position (မှောက်အိပ်ပုံစံ)

- ဗိုက်မှောက်အိပ်ခြင်း
- ကျောခွဲစိတ်မှုပြီးကာလ

၃. Lateral Position (တစ်ဖက်စောင်းအိပ်ပုံစံ)

- ဘယ်ဘက် သို့မဟုတ် ညာဘက်စောင်းအိပ်ခြင်း
- ဆေးဝါးများထည့်သွင်းရန်
- အိပ်ရာနာကာကွယ်ရန်

၄. Fowler's Position (ထိုင်လိုက်အိပ်ပုံစံ)

- ခေါင်းပိုင်းကိုမြှင့်တင်ထားခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း
- အစာစားချိန်

၅. Semi-Fowler's Position (တစ်ဝက်ထိုင်လိုက်အိပ်ပုံစံ)

- ၃၀-၄၅° ထောင့်ချိုး
- အသက်ရှူလွယ်ကူစေရန်
- ရင်ဘတ်နှင့်အဆုတ်ရောဂါများ

၆. Trendelenburg Position

- ခေါင်းပိုင်းကိုအောက်သို့ချထားခြင်း
- သွေးဖိအားကျဆင်းခြင်း
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

၇. Lithotomy Position

- ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကိုမြှင့်တင်ထားခြင်း
- မီးယပ်စစ်ဆေးခြင်း
- ဆီးလမ်းကြောင်းစစ်ဆေးခြင်း

အပိုင်း (၂၆) ခွဲစိတ်ကိရိယာများ

Forceps (ညှပ်ကိရိယာများ)

- **Tissue Forceps** - တစ်သျှူးများကိုဆွဲရန်
- **Hemostatic Forceps** - သွေးကြောများကိုညှပ်ရန်
- **Dressing Forceps** - ပတ်တီးများကိုကိုင်တွယ်ရန်
- **Sponge Forceps** - ဝါဂွမ်းများကိုင်တွယ်ရန်

Scissors (ကတ်ကြေးများ)

- **Bandage Scissors** - ပတ်တီးဖြတ်ရန် (ထိပ်ဝိုင်း)
- **Suture Scissors** - ချုပ်ကြိုးဖြတ်ရန်
- **Tissue Scissors** - တစ်သျှူးဖြတ်ရန်

Surgical Blade Sizes

- **#10 Blade** - ကြီးမားသောခွဲစိတ်မှုအတွက်
- **#11 Blade** - ထိုးဖောက်ရန်အတွက် (ချွန်ထက်)
- **#15 Blade** - သေးငယ်သောခွဲစိတ်မှုအတွက်

Surgical Suture (ချုပ်ကြိုးများ)

- **Nylon** - မပျော်ဝင်နိုင်သောချုပ်ကြိုး
- **Silk** - မပျော်ဝင်နိုင်သောချုပ်ကြိုး

- **Vicryl** - ပျော်ဝင်နိုင်သောချုပ်ကြိုး
- **Catgut** - ပျော်ဝင်နိုင်သောချုပ်ကြိုး (သဘာဝအူမှရရှိ)

Needle Sizes

- **သေးငယ်သောအပ်** - မျက်နှာခွံစိတ်မှူ
- **အလယ်အလတ်အပ်** - ယေဘုယျခွံစိတ်မှူ
- **ကြီးမားသောအပ်** - အရိုးခွံစိတ်မှူ၊ ကြီးမားသောတစ်သျူးများ

အပိုင်း (၂၇) Bandage (ပတ်တီးစီးခြင်းပုံစံများ)

၁. Circular Bandage (စက်ဝိုင်းပတ်တီး)

- တစ်နေရာတည်းတွင် အလွှာလိုက်ပတ်ခြင်း
- ဒဏ်ရာအပေါ်တွင် ဖိအားပေးရန်

၂. Spiral Bandage (လိမ်ပတ်တီး)

- လက်မောင်း၊ ခြေထောက်ကဲ့သို့သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအတွက်

၃. Figure-Eight Bandage (၈ ပုံပတ်တီး)

- အဆစ်များအတွက် (တံတောင်ဆစ်၊ ဒူး)

၄. Triangular Bandage (တြိဂံပတ်တီး)

- လက်မောင်းဆွဲထားရန်
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်

၅. Compression Bandage (ဖိအားပတ်တီး)

- သွေးထွက်ခြင်းကိုထိန်းရန်
- ရောင်ရမ်းခြင်းကိုလျှော့ချရန်

အပိုင်း (၂၈) ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းနှင့် အခြားရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှုများ

X-Ray (ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း)

- အရိုးကျိုးခြင်းကိုရှာဖွေရန်
- အဆုတ်ရောဂါများကိုရှာဖွေရန်
- နိုင်ငံခြားပစ္စည်းများကိုရှာဖွေရန်

သတိပြုရန်- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ရှောင်သင့်သည် (အထူးကိစ္စမှလွဲ)

Ultrasound (အယ်ထရာဆောင်းရိုက်ခြင်း)

- ကိုယ်ဝန်စစ်ဆေးခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အတွင်းအင်္ဂါများစစ်ဆေးခြင်း
- နှလုံးစစ်ဆေးခြင်း
- သွေးကြောများစစ်ဆေးခြင်း

အားသာချက်- ဓါတ်ရောင်ခြည်မပါဝင်

ECG (အီးစီဂျီစစ်ဆေးခြင်း)

- နှလုံးခုန်နှုန်းကိုတိုင်းတာရန်
- နှလုံးစည်းချက်မမှန်မှုကိုရှာဖွေရန်
- နှလုံးဖောက်ခြင်းကိုရှာဖွေရန်

စစ်ဆေးနည်း- electrodes များကို ရင်ဘတ်၊ လက်၊ ခြေထောက်တွင်တပ်ဆင်ပြီး နှလုံး၏လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှုကိုတိုင်းတာသည်

နိဂုံးချုပ်

ဤစာအုပ်သည် သူနာပြုပညာ၏ အခြေခံအကြောင်းအရာများမှသည် လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှုအထိ စနစ်တကျဖော်ပြထားပါသည်။ သူနာပြုတစ်ယောက်အနေဖြင့်-

၁. လူနာကို အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးရှိသူတစ်ဦးအဖြစ် လေးစားဆက်ဆံရန်

၂. မိမိ၏အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုကို အမြဲတမ်းတိုးတက်အောင်လေ့လာရန်

၃. အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန်

၄. လူနာ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးနှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်စုံစွာပြုစုရန်

အရေးကြီးဆုံးမှာ **လူနာ၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို အမြဲထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ရန်** ဖြစ်ပါသည်။

အပိုင်း (၂၉) အဆင့်မြင့် လူနာအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် နည်းပညာသုံး ကိရိယာများ

သမားရိုးကျ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများအပြင် ခေတ်မီနည်းပညာများကို အသုံးပြုတတ်ရန် လိုအပ်လာပါသည်။

၁. Point-of-Care Ultrasound (POCUS) - နေရာတွင်သုံး အာထရာဆောင်း

ဤနည်းပညာသည် သူနာပြုများအား သွေးကြောများကို မြင်သာအောင် စစ်ဆေးနိုင်စေပြီး၊ အထူးသဖြင့် ဓာတုကုသမှုခံယူနေသော ကင်ဆာလူနာများ၊ သွေးကြောရှာဖွေရခက်သော လူနာများအတွက် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။

- **အဓိကအသုံးပြုပုံများ**
    - ခက်ခဲသော သွေးကြောထဲသို့ ဆေးထိုးခြင်း (Difficult IV Access) အတွက် သွေးပြန်ကြောများကို ရှာဖွေခြင်း။
    - ရင်ဘတ်အတွင်းပိုင်း (အဆုတ်) နှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အခြေခံစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း။

- အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် လျင်မြန်စွာ အကဲဖြတ်ရန်။

၂. Advanced Airway Management - အဆင့်မြင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ထိန်းသိမ်းခြင်း

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဘေးကင်းစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းသည် အသက်ဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- **အဓိကကျွမ်းကျင်မှုများ**
  - Rapid Sequence Intubation (RSI) လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပါဝင်ကူညီခြင်း။ ယင်းတွင် ဆေးဝါးနှင့် ကိရိယာများ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ လူနာအား နေရာချထားပေးခြင်း၊ အသက်ရှူပြွန်ထည့်ပြီးနောက် စောင့်ကြည့်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
  - ပြွန်နေရာကျမကျကို အတည်ပြုရန်အတွက် Capnography (ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် တိုင်းကိရိယာ) ကို အသုံးပြုခြင်း။
  - မအောင်မြင်သော အခြေအနေအတွက် အစီအစဉ်များ (ဥပမာ- Laryngeal Mask Airway) ပြင်ဆင်ထားခြင်း။

အပိုင်း (၃၀) အဆင့်မြင့် အရေးပေါ်ဆေးဝါးဗေဒနှင့် အထူးကုသမှုများ

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများအကြောင်း နက်ရှိုင်းစွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁. အရေးပေါ်ဆေးဝါးဗေဒ (Emergency Pharmacology)

- **အဓိကဆေးဝါးအုပ်စုများ**
  - **ALS ဆေးဝါးများ** - နှလုံးရပ်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုသော Adrenaline (Epinephrine)၊ Amiodarone တို့ပါဝင်သည်။
  - **ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကို ပြောင်းပြန်လှန်သောဆေးများ (Reversal Agents)** - Opioid ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုအတွက် Naloxone (Narcan) စသည်တို့။

- **အထွေထွေထုံဆေးသွင်းခြင်း (Neuro-sedation)** -
  အရေးပေါ် ခွဲစိတ်ကုသမှုများအတွက် Ketamine၊ Etomidate စသည်တို့။

၂. အရိုးတွင်းသွေးကြောထည့်သွင်းခြင်း (Intraosseous - IO Access)

သွေးကြောရှာဖွေရခက်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဆေးဝါးနှင့် အရည်များ လျင်မြန်စွာ သွင်းနိုင်ရန်အတွက် ပေါင် သို့မဟုတ် ပခုံးရှိ အရိုးတွင်းသို့ အထူးအပ်ဖြင့် ထိုးသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။

၃. အဆင့်မြင့် CPR နှင့် ကိရိယာများ

- **LUCAS CPR Device** - အလိုအလျောက် ရင်ဘတ်ဖိအားပေးစက်။ လက်ဖြင့်ဖိခြင်းထက် ပိုမိုတသမတ်တည်း ဖိအားပေးနိုင်ပြီး အဖွဲ့သားများအတွက် အချိန်ကုန်သက်သာစေသည်။
- **Nurse-Led AED** - သူနာပြုများကိုယ်တိုင် အလိုအလျောက် နှလုံးလျှပ်စစ်တုန်ခါမှုပေးစက် (AED) ကို လွတ်လပ်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ထားခြင်း။

အပိုင်း (၃၁) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပေါင်းစပ်ကုသမှုများ

လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်မှုကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။

၁. စိတ်ကျန်းမာရေး သူနာပြုစုခြင်း (Psychiatric/Mental Health Nursing)

- စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းနေသော လူနာများအား ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း။
- စိတ်ရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုသော ဆေးဝါးဗေဒဆိုင်ရာ အခြေခံများကို နားလည်ခြင်း။

၂. ပေါင်းစပ်ကျန်းမာရေး ကုသမှုများ (Complementary and Integrative Health Therapies)

သမားရိုးကျ ကုသမှုများနှင့်အတူ အထောက်အကူပြု ကုသမှုများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း။

- **ဥပမာများ** - ရနံ့ကုထုံး (Aromatherapy)၊ ဂီတကုထုံး (Music Therapy)၊ အနှိပ်ကုထုံး (Massage Therapy)၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရေး နည်းလမ်းများ (Biofeedback and Stress Management)၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကုထုံး (Pet Therapy) စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

အပိုင်း (၃၂) နာတာရှည်ရောဂါစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး

ဆီးချို၊ သွေးတိုးကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများကို ရေရှည်ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းသည် အဓိကကျပါသည်။

၁. နာတာရှည်ရောဂါ စီမံခန့်ခွဲမှု (Chronic Care Management)

- ဆီးချိုရောဂါ၊ COPD၊ နှလုံးရောဂါ စသည့် နာတာရှည်ရောဂါများအတွက် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း။
- လူနာနှင့် မိသားစုအား ပညာပေးခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် အားပေးခြင်း (Self-Management Support)။
- နာကျင်မှုကို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်း (Chronic Pain Management)။

၂. ပြန်လည်ထူထောင်ရေး သူနာပြုစုခြင်း (Rehabilitation Nursing)

လေဖြတ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ကုသပြီးနောက် လူနာများအား ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီခြင်း။

အပိုင်း (၃၃) သူနာပြုဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

သူနာပြုတစ်ယောက်သည် အဖွဲ့၏ အဓိကအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ထိရောက်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁. ကျွမ်းကျင်သော ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

- အဖွဲ့ဝင်များကြား ထိရောက်သော ဆက်သွယ်မှု (Team Communication)။ အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- အခြားသော ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ (ဆရာဝန်၊ ဓာတ်မှန်ပညာရှင်၊ အာဟာရပညာရှင်) နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။
- လိုအပ်ပါက အခြားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား တာဝန်ခွဲဝေပေးခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း (Delegation and Supervision)။

၂. ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် အရည်အသွေးမြှင့်တင်ခြင်း

- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အသွေးများ ပြသခြင်းနှင့် အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ခြင်း (Quality Improvement Projects)။
- ခက်ခဲသော အခြေအနေများတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်းနှင့် အကျပ်အတည်းဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း (Critical Thinking and Decision Making)။

မှတ်ချက်- ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် ယေဘုယျဗဟုသုတအတွက်သာဖြစ်ပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်အဖြစ်မယူဆပါနှင့်။ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိ၏တိုင်းပြည်ရှိ ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းများ၊ ဆေးရုံ၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

သူနာပြုပညာသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်သော နယ်ပယ်ဖြစ်ပြီး၊ ဘွဲ့ရပြီးနောက် အထူးပြုဘာသာရပ် (Specialty) တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်လေ့လာခြင်းဖြင့် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ အောက်တွင် အဓိက သူနာပြုအထူးပြုဘာသာရပ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။

၁. Medical-Surgical Nursing (အတွင်းခွဲစိတ်ကုသရေးသူနာပြုပညာ)

ဤသည်မှာ အခြေခံအကျဆုံးနှင့် အကျယ်ပြန့်ဆုံး သူနာပြုနယ်ပယ်ဖြစ်သည်။ လူကြီးလူနာများအား စူးရှသော (Acute) နှင့် နာတာရှည် (Chronic) ရောဂါများအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

လုပ်ငန်း	အသေးစိတ်
နေ့စဉ်လူနာပြုစုခြင်း	ရေချိုးပေးခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်း၊ အိမ်သာသုံးစေခြင်း၊ လဲလှိမ့်ပေးခြင်း
ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲမှု	ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆေးဝါးများ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး၊ အကြောသွင်းဆေးများ စနစ်တကျပေးအပ်ခြင်း
ခွဲစိတ်ပြီးလူနာပြုစု	ခွဲစိတ်ပြီးလူနာများ၏ အနာဆေးထည့်ခြင်း၊ နာကျင်မှုထိန်းချုပ်ခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုစစ်ဆေးခြင်း
အရေးပေါ်အခြေအနေကိုင်တွယ်	လူနာအခြေအနေဆိုးရွားလာပါက ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ခြင်း (ဥပမာ- သွေးပေါင်ကျခြင်း၊ သွေးချိုကျခြင်း)
လူနာနှင့်မိသားစုပညာပေး	ဆေးရုံဆင်းချိန်တွင် အိမ်တွင်းပြုစုနည်း၊ ဆေးဝါးသောက်သုံးနည်းများကို ရှင်းပြခြင်း

J. Emergency Nursing (အရေးပေါ်သူနာပြုပညာ)

အသက်အန္တရာယ်ရှိသော လူနာများအား လျင်မြန်တိကျစွာ အကဲဖြတ်ကုသရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုမြင့်မားသော နယ်ပယ်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

လုပ်ငန်း	အသေးစိတ်
Triage (ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်း)	လူနာများ၏ ရောဂါပြင်းထန်မှုအလိုက် ကုသမှုဦးစားပေးအဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း (ဥပမာ- အသက်အန္တရာယ်ရှိသူကို ဦးစွာကုသရန်)
အရေးပေါ်ဆေးဝါးပေးခြင်း	Adrenaline၊ Atropine၊ Naloxone စသည့် အရေးပေါ်ဆေးဝါးများကို ချက်ချင်းသွင်းခြင်း
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထိန်း	အောက်ဆီဂျင်ပေးခြင်း၊ အသက်ရှူပြွန်ထည့်ခြင်း (Intubation) တွင် ဆရာဝန်အားကူညီခြင်း
စောင့်ကြည့်ကိရိယာများသုံး	Cardiac Monitor၊ Pulse Oximeter၊ Ventilator များကို အသုံးပြု၍ လူနာအခြေအနေကို အဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီ	ထိတ်လန့်နေသော လူနာနှင့် မိသားစုများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်း

၃. Intensive Care Nursing (အထူးကြပ်မတ်ကုသရေးသူနာပြုပညာ - ICU Nursing)

အလွန်ပြင်းထန်သော ရောဂါအခြေအနေရှိပြီး အသက်ဆက်ထိန်းကိရိယာများဖြင့် စောင့်ကြည့်ကုသရသော လူနာများအား ပြုစုခြင်းဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

လုပ်ငန်း	အသေးစိတ်
အဆင့်မြင့်စောင့်ကြည့်ခြင်း	Arterial Line၊ Central Venous Pressure (CVP)၊ Intracranial Pressure (ICP) စသည့် အဆင့်မြင့်တိုင်းကိရိယာများကို ဖတ်ရှုနားလည်ခြင်း
Ventilator Management	အသက်ရှူစက်ဆက်ထားသော လူနာ၏ ဆက်တင်များကို စစ်ဆေးခြင်း၊ သွေးဓာတ်ငွေ့ရလဒ်များကို အခြေခံ၍ ပြုပြင်ခြင်း
အကြောသွင်းဆေးများ (Infusion Pumps)	နှလုံးဆေးများ (Inotropes)၊ သွေးပေါင်ကျဆေး၊ ထုံဆေးများကို အတိအကျသွင်းခြင်း
အရေးပေါ်ကုသမှုတွင် ပါဝင်ခြင်း	CPR၊ Defibrillation၊ သွေးသွင်းခြင်း၊ ဆေးအသစ်များချက်ချင်းပြင်ဆင်ခြင်း
အနာဆေးထည့်ခြင်း	Pressure Sore (အိပ်ရာနာ)၊ ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာများကို ပိုးသန့်အောင်ဆေးထည့်ခြင်း

၄. Pediatric Nursing (ကလေးသူနာပြုပညာ)

မွေးကင်းစမှ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အထိ ကလေးငယ်များအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးလိုအပ်ချက်များကို နားလည်ရန် လိုအပ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

လုပ်ငန်း	အသေးစိတ်
ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအကဲဖြတ်	ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်၊ ဦးခေါင်းလုံးပတ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တိုင်များ (Developmental Milestones) ကို စစ်ဆေးခြင်း
ကလေးဆေးဝါးတွက်ချက်	ကိုယ်အလေးချိန်ပေါ်မူတည်၍ ဆေးပမာဏ (mg/kg) ကို အတိအကျတွက်ချက်ခြင်း
ကလေးနှင့်ဆက်ဆံရေး	ကလေးစိတ်ပညာကို နားလည်ပြီး ကြောက်ရွံ့မှုလျှော့ချရန် ကစားနည်းများ၊ ရုပ်ပြများဖြင့် ရှင်းပြခြင်း
မိခင်နှင့်မိသားစုပညာပေး	ကလေးအား အိမ်တွင်းပြုစုနည်း၊ အာဟာရကျွေးမွေးနည်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးချိန်များကို သင်ကြားပေးခြင်း
အရေးပေါ်ကလေးပြုစု	ကလေးအထူးကိရိယာများ (Pediatric BVM၊ Pediatric Defibrillator Pads) သုံး၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် နှလုံးအရေးပေါ်ကုသခြင်း

၅. Maternity Nursing (မီးဖွားသူနာပြုပညာ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မီးဖွားခြင်းနှင့် မီးဖွားပြီးကာလ မိခင်များအပြင် မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား ပြုစုခြင်းဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

လုပ်ငန်း	အသေးစိတ်
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်	သွေးပေါင်ချိန်၊ ဆီးတွင်းသကြားဓာတ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ သန္ဓေသားနှလုံးခုန်သံများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း
ဝေဒနာသည်ကာလပြုစု	ကျုံ့ခြင်းကြားကာလ (Contraction) ကို တိုင်းတာခြင်း၊ သန္ဓေသားနှလုံးခုန်နှုန်းကို အဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း
မွေးဖွားခြင်းတွင် ပါဝင်ကူညီ	ပုံမှန်မွေးဖွားခြင်းအတွက် စောင့်ကြည့်ကူညီခြင်း၊ ခွဲစိတ်မွေးဖွားခြင်း (C-section) အတွက် ဆရာဝန်အားကူညီခြင်း
မွေးကင်းစကလေးပြုစု	APGAR Score သတ်မှတ်ခြင်း၊ မွေးကင်းစကလေးအား ရေချိုးပေးခြင်း၊ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
နို့တိုက်ကျွေးရေးအကြံပေး	မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနည်း မှန်ကန်စွာသင်ကြားပေးခြင်း၊ နို့ရည်ထွက်ရှိမှုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပေးခြင်း

၆. Psychiatric Nursing (စိတ်ရောဂါသူနာပြုပညာ)

စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းနေသော လူနာများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

လုပ်ငန်း	အသေးစိတ်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကဲဖြတ်	လူနာ၏ စိတ်ခံစားချက်၊ အပြုအမူ၊ အတွေးအမြင်များကို သေချာနားထောင်ပြီး အကဲဖြတ်ခြင်း
ထိရောက်သောဆက်သွယ်ရေး	တရားစီရင်ခြင်းမရှိဘဲ နားထောင်ခြင်း (Active Listening)၊ စကားပြန်ပြောခြင်း (Therapeutic Communication) ကျင့်သုံးခြင်း
ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲ	စိတ်ကျဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် လူနာအား ပညာပေးခြင်း
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးထိန်းသိမ်း	မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော လူနာများအား ဘေးကင်းစေရန် ကြီးကြပ်ခြင်း
လူမှုပြန်လည်ထူထောင်ရေး	လူနာအား နေ့စဉ်ဘဝကျွမ်းကျင်မှု (Daily Living Skills) များ ပြန်လည်ရရှိစေရန် ကူညီခြင်း

၇. Operating Room (OR) Nursing (ခွဲစိတ်ခန်းသူနာပြုပညာ)

ခွဲစိတ်မှုမပြုမီ၊ ခွဲစိတ်နေစဉ်နှင့် ခွဲစိတ်ပြီးချိန်တွင် လူနာအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

လုပ်ငန်း	အသေးစိတ်
Scrub Nurse (ကိရိယာကိုင်သူနာပြု)	ခွဲစိတ်ကိရိယာများကို ပိုးသန့်အောင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်အား ကိရိယာများ အချိန်မီပေးအပ်ခြင်း
Circulating Nurse (အပြင်လှည့်သူနာပြု)	ခွဲစိတ်ခန်းအတွင်း ပိုးသန့်မှုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ လိုအပ်သောပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ လူနာအခြေအနေမှတ်တမ်းရေးခြင်း
ခွဲစိတ်မှုအတွက်ပြင်ဆင်	လူနာ၏ ခွဲစိတ်မည့်နေရာကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း
ခွဲစိတ်ပြီးလူနာပြုစု	လူနာအား မေ့ဆေးမှပြန်လည်သတိရလာချိန်တွင် စောင့်ကြည့်ခြင်း၊ အနာဆေးထည့်ခြင်း

၈. Community Health Nursing (လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကျန်းမာရေးသူနာပြုပညာ)

ဆေးရုံပြင်ပတွင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ကျောင်းများ၊ စက်ရုံများတွင် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ-

လုပ်ငန်း	အသေးစိတ်
ကျန်းမာရေးပညာပေး	ရုပ်ရှာအတွင်း ရောဂါကာကွယ်နည်းများ၊ အာဟာရအကြောင်း၊ သန့်ရှင်းရေးအကြောင်း ဟောပြောခြင်း
ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်း	ကလေးများနှင့် လူကြီးများအား ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးခြင်း
အိမ်တွင်းလူနာပြုစု	အိမ်တွင်းသွားရောက်ပြီး အိပ်ရာထဲလဲနေသောလူနာ (Bed-ridden Patient) များအား အနာဆေးထည့်ခြင်း၊ ဆေးပေးခြင်း၊ ပြုစုနည်းသင်ကြားပေးခြင်း
ရောဂါကူးစက်မှုစစ်ဆေး	ရုပ်ရှာအတွင်း ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပွဲများကျင်းပ	သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးချို၊ ကိုယ်အလေးချိန်စစ်ဆေးခြင်းစသည့် အခြေခံကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

အထူးပြုဘာသာရပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ

စဉ်းစားရမည့်အချက်	ရှင်းလင်းချက်
စိတ်ဝင်စားမှု	မည်သည့်လူနာအုပ်စုကို အများဆုံးကူညီလိုသလဲ (ကလေးလား၊ လူကြီးလား၊ စိတ်ရောဂါရှင်လား)
ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနိုင်မှု	အရေးပေါ်ဌာနနှင့် ICU သည် အလွန်ဖိစီးမှုများသော်လည်း လူနာသက်သာမှုကို မြင်တွေ့ရသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသည် ပိုမိုတည်ငြိမ်သည်။
အလုပ်ချိန်	OR နှင့် ER သည် အလှည့်ကျအလုပ်ချိန် (Shift) များရှိပြီး၊ Community Health သည် ပုံမှန်ရုံးချိန်ဖြစ်နိုင်သည်။
အဆင့်မြင့်ပညာသင်ကြားရေး	အချို့သော အထူးပြုဘာသာရပ်များ (ဥပမာ- Nurse Practitioner, Nurse Anesthetist) အတွက် ဘွဲ့လွန်ဒီဂရီ လိုအပ်သည်။
တိုးတက်မှုအခွင့်အလမ်း	ICU၊ ER၊ OR စသည်တို့တွင် ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိပါက စီမံခန့်ခွဲရေးရာထူးများသို့ တိုးတက်နိုင်သည်။

လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရာတွင် အထူးသတိပြုရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ

အထူးပြုဘာသာရပ် မရွေးချယ်မီ အောက်ပါ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

1. **ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှု (Communication Skills)** - လူနာ၊ မိသားစုနှင့် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ခြင်း။
2. **ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု (Critical Thinking)** - လူနာ၏ လက္ခဏာများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ သင့်တော်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း။

3. **အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု (Time Management)** - လူနာများစွာကို တစ်ပြိုင်နက် ထိရောက်စွာ ပြုစုနိုင်ခြင်း။
4. **စာတမ်းမှတ်တမ်းပြုစုခြင်း (Documentation)** - လူနာ၏ အခြေအနေနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်အားလုံးကို တိကျစွာ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။ (ဥပဒေအရ အရေးကြီးသည်)
5. **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း (Emotional Resilience)** - သေဆုံးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဖိစီးမှုများသော အခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း။

Dental Nursing (သွားဘက်ဆိုင်ရာ သူနာပြုပညာ)

Dental Nursing (သွားဘက်ဆိုင်ရာ သူနာပြုပညာ) သည် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အဓိကကျသော အထူးပြုနယ်ပယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အထွေထွေသူနာပြုများနှင့် မတူဘဲ၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာသူနာပြုများသည် သွားဆရာဝန်နှင့် အခြားသွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအား လူနာများအား အရည်အသွေးမြင့်မားသော ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးအပ်ရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ရသည်။

အဓိက တာဝန်နှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ

သွားဘက်ဆိုင်ရာ သူနာပြုတစ်ဦး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို အဓိကအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားနိုင်သည်။

၁. Chairside Assistance (လူနာဘေးမှ ကူညီခြင်း)

ဤသည်မှာ အခြေခံအကျဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံး တာဝန်ဖြစ်သည်။

- **ကိရိယာနှင့် ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း**- သွားဆရာဝန်အတွက် လိုအပ်သော ကိရိယာများ၊ သွားဖြည့်ပစ္စည်းများ (dental materials) နှင့် ဆေးဝါးများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။
- **လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ကူညီခြင်း**- သွားဖြည့်ခြင်း (restorative)၊ အမြစ်တူးခြင်း (endodontic)၊ သွားဖုံးကုသခြင်း (periodontic)၊ သွားအတုပြုလုပ်ခြင်း (prosthodontic) နှင့် သွားနုတ်ခြင်းအပါအဝင် ကုသမှုအမျိုးမျိုးတွင် ဆရာဝန်အား ကိရိယာများ

လက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်း၊ လိုအပ်သည့်အခါ လူနာ၏ ပါးစပ်အတွင်းမှ ရေနှင့် တံတွေးများကို စုပ်ယူပေးခြင်း (suction) စသည်တို့ ပြုလုပ်ရသည်။

- **လူနာအား ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် စိတ်အေးချမ်းမှုပေးခြင်း**- လူနာအား ကုသမှုလုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်း ရှင်းပြခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြေလျှော့ပေးခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီးနောက် လူနာအား အနားယူခွင့်ပြုမပြုကို စစ်ဆေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်သည်။

၂. ပိုးမွှားထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေး (Infection Control & Hygiene)

သွားဘက်ဆိုင်ရာဌာနတွင် ပိုးမွှားကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

- **ကိရိယာများ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသန့်ခြင်း**- သုံးပြီးသား သွားဘက်ဆိုင်ရာကိရိယာများကို သေချာစွာ သန့်စင်၊ ပိုးသတ်ခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း။
- **စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စီမံခန့်ခွဲခြင်း**- အန္တရာယ်ရှိသော ဇီဝပစ္စည်းများအပါအဝင် ခွဲစိတ်ခန်းမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ စွန့်ပစ်ခြင်း။

၃. ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (Radiography)

အချို့သော သွားဘက်ဆိုင်ရာ သူနာပြုများသည် သွားဓာတ်မှန်ရိုက်ကူးခြင်းနှင့် ဖန်သားပြင်ပေါ်တင်ခြင်း (processing and mounting of radiographs) ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ရန် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အထူးသင်တန်းများ တက်ရောက်ထားရန် လိုအပ်သည်။

၄. လူနာအား ပညာပေးခြင်းနှင့် အကြံပေးခြင်း (Patient Education)

လူနာများအား သွားတိုက်နည်းမှန်ကန်စွာ တိုက်တတ်စေရန်၊ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နည်းများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များအကြောင်း လမ်းညွှန်ပေးခြင်းဖြင့် ရေရှည်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည်။

၅. စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် စာရင်းအင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ

- ဆေးခန်း၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ဆေးဝါးနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ၏ သက်တမ်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် မှာယူခြင်း။
- လူနာများအတွက် ရက်ချိန်းပေးခြင်း၊ ယာဉ်စီစဉ်ပေးခြင်းစသည့် ဧည့်ခံဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- လူနာ၏ ကုသမှုမှတ်တမ်းများကို တိကျစွာ သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် လိုအပ်သော စာရင်းအင်းများ ပြုစုခြင်း။

အထူးပြုလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် လေ့လာမှုနယ်ပယ်

အဆင့်မြင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ သူနာပြုများသည် အောက်ပါ နယ်ပယ်များတွင်လည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

- **အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများအတွက် သွားကုသမှု**- ရုပ်ပိုင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
- **အိမ်တွင်းသွားကုသမှု (Domiciliary Care)**- အိမ်မှမထွက်နိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် လူနာများထံသို့ သွားရောက်ပြီး ကုသမှုပေးခြင်း။
- **မေ့ဆေးအောက်တွင် ကုသခြင်း**- သွားဆရာဝန်မှ မေ့ဆေးဖြင့် ကုသသည့်အခါ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။
- **ခံတွင်းကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း**- ကျောင်းများနှင့် ရပ်ရွာများတွင် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဟောပြောပွဲများ ကျင်းပခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ ချမှတ်ခြင်း။

လိုအပ်သော အရည်အချင်းနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများ

- **လိုင်စင်**- ယေဘုယျအားဖြင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကောင်စီ (General Dental Council - GDC) ကဲ့သို့သော သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွင် မှတ်ပုံတင်ထားရန် လိုအပ်ပြီး နှစ်စဉ် ပြန်လည်မှတ်ပုံတင်ရသည်။ ဆက်လက်ပညာသင်ယူမှု (Continuing Professional Development - CPD) ကိုလည်း ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

- **ကျွမ်းကျင်မှုများ**- လူနာနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ကရုဏာ (compassion) နှင့် စာနာနားလည်မှု (empathy) ရှိခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ရေးစွမ်းရည်၊ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းနှင့် စေ့စပ်သေချာမှုရှိခြင်းတို့သည် အရေးကြီးသည်။
- **ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကျင့်ဝတ်**- လူနာ၏ အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားခြင်း၊ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှု၏ ကန့်သတ်ချက်ကို သိရှိခြင်းတို့သည် အရေးကြီးသော ကျင့်ဝတ်များဖြစ်သည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ သူနာပြုတစ်ဦးသည် သွားဆရာဝန်၏ လက်ဝဲလက်တော်သာမဟုတ်ဘဲ လူနာများ၏ ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ကုသမှုအတွေ့အကြုံ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အဓိကကျသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။